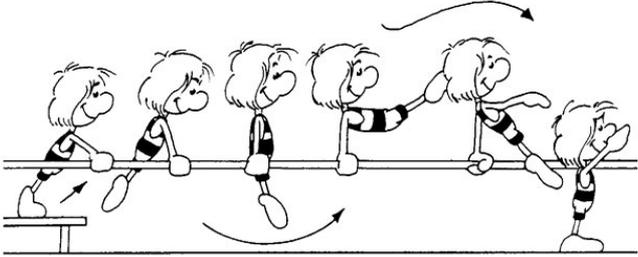
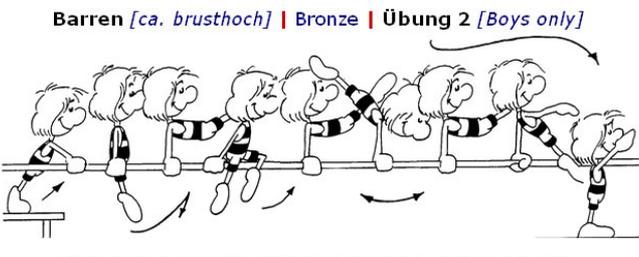
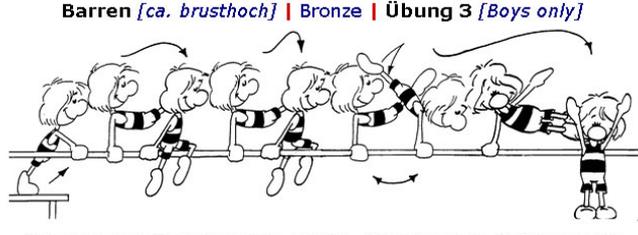
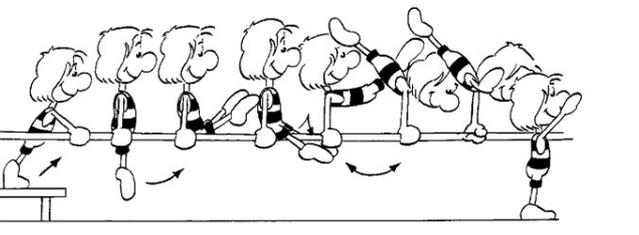
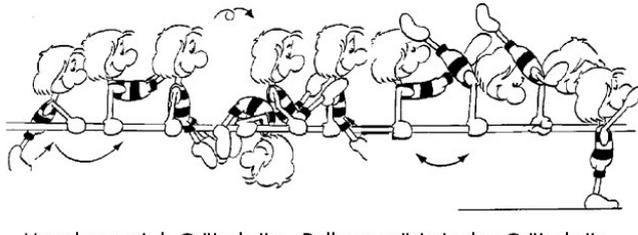
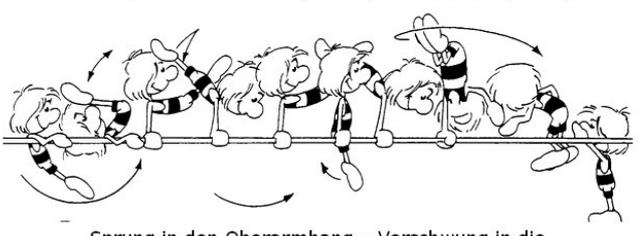
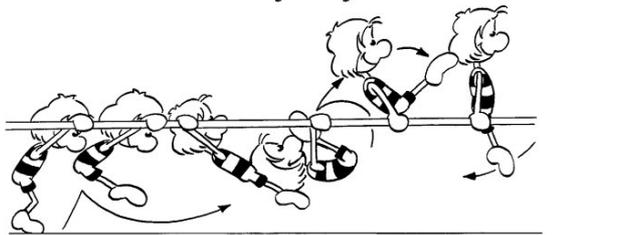


4 Barren

4.1 ÖLTA

<p>Barren [ca. brusthoch] Bronze Übung 1 [Boys only]</p>  <p>Sprung in den Stütz – Vorschwung – Kehre</p>	<p>Barren [ca. brusthoch] Bronze Übung 2 [Boys only]</p>  <p>Sprung in den Stütz – Vorschwung zum Außenquersitz – Zwischenschwung – Kehre</p>
<p>Barren [ca. brusthoch] Bronze Übung 3 [Boys only]</p>  <p>Schwung zum Außenquersitz rechts – Wechsel zum Außenquersitz links – Zwischenschwung – Kehre mit 1/4-Drehung</p>	<p>Barren [ca. brusthoch] Silber Übung 4 [Boys only]</p>  <p>Sprung in den Stütz (2 sek. halten) – Heben der gestreckten Beine in den Grätschsitz – Zwischenschwung – Wende</p>
<p>Barren [ca. brusthoch] Silber Übung 5 [Boys only]</p>  <p>Vorschwung i.d. Grätschsitz – Rolle vorwärts in den Grätschsitz – Zwischenschwung – Wende</p>	<p>Barren [ca. schulterhoch] Silber Übung 6 [Boys only]</p>  <p>Aus dem Vorlaufen Oberarmkippe in den Grätschsitz – Rolle vorwärts in den Grätschsitz – Zwischenschwung – Kehre mit halber Drehung</p>
<p>Barren [ca. schulterhoch] Gold Übung 7 [Boys only]</p>  <p>Schwungstemme vorwärts oder rückwärts – Schwung zum Grätschsitz vor den Händen – Heben zum Oberarmstand – Abrollen in den Grätschsitz – Zwischenschwung – Hohe Wende</p>	<p>Barren [ca. schulterhoch] Gold Übung 8 [Boys only]</p>  <p>Sprung in den Oberarmhang – Vorschwung in die Kipplage – Oberarmkippe – Zwischenschwung – Kreishocke</p>
<p>Barren [ca. schulterhoch] Gold Übung 9 [Boys only]</p> <p>Kür: 5-teilige Übung.</p>  <p>Pflichtteil: Ellhangkippe in den Stütz (Ellhangkippe nicht am Barrenanfang)</p>	

4.2 Kehre

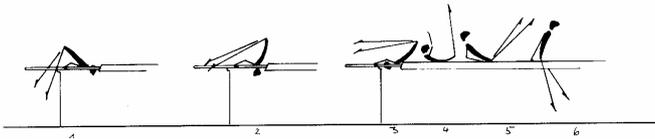
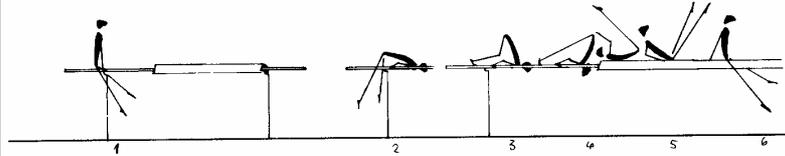
<p>Greife nach vorne und schwinde die Beine nach vorne, so dass du zum Sitz auf einem Holm gelangst.</p>	
<p>Turne die gleiche Übung wie vorher und schwinde die Beine kräftig vor hoch. Drücke die Holme nach hinten weg, so dass du weit vor den Händen in den Stand kommst.</p>	

4.3 Wende

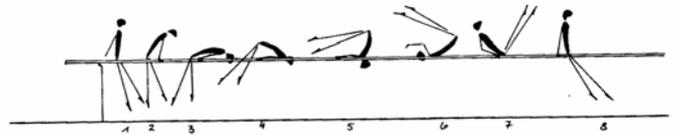
<p>Spring ab, schwing leicht vor und wieder zurück. Versuche die Fersen rück hoch zu schlagen. Drücke dich mit den Händen ab und spring herunter.</p>	
<p>... Versuche beim Rückschwung die Fersen kräftig rück hoch zu schlagen. Verlagere das Gewicht beim Rückhochschwingen auf einen Holm. Du musst dabei mit der einen Hand vor die andere greifen. Spring nach außen über die Zauberschnur ab.</p>	
<p>... Jetzt nicht über die Zauberschnur, sondern über den (eventuell mit einer Rohrisolierung versehenen) Barrenholm.</p>	

4.4 Rolle vw

<p>Zieh dein Gesäß bis über die Hände und rolle in den Grätschsitz.</p>	<p>Greife von oben auf die Holme und gib die Ellbogen weit auseinander. Ziehe das Becken hoch und drücke die Ellbogen kräftig nach außen unten.</p>



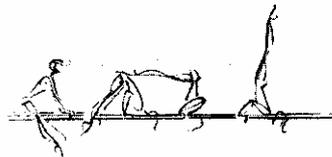
Turne nun ohne Kasten und Matte die Rolle vw aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz. Halte dabei die Beine gestreckt.



4.5 Oberarmstand

Voraussetzung: Kopfstand am Boden, Rolle vw am Barren

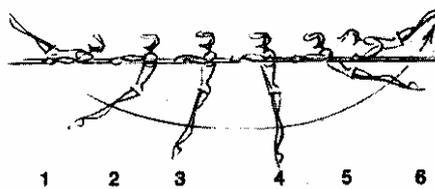
Greife von oben auf die Holme und gib die Ellbogen weit auseinander. Ziehe das Becken hoch und drücke die Ellbogen kräftig nach außen unten. Führe die gegrätschten Beine bis zur Senkrechten. Schließe sie erst dann.



4.6 Schwungstemme rw

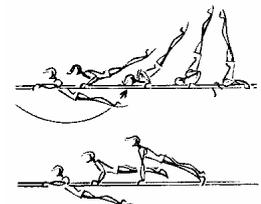
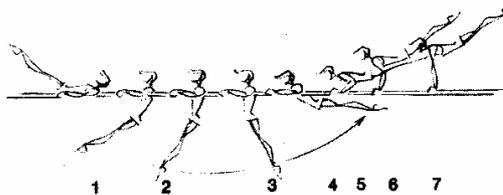
Schwingen im Oberarmhang:

Peitsche die Beine beim Vorschwingen vor hoch und beim Rückschwingen rück hoch. Versuche beim Rückschwingen mit den Armen kräftig nach unten zu drücken.

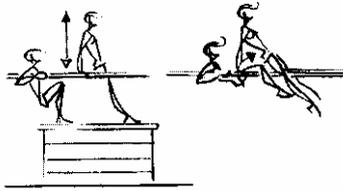
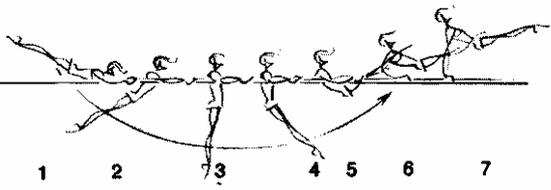


Auch hier wäre zu Beginn der Hinweis auf Rohrisolierungen über den Barrenholmen (nicht beim Griff) sinnvoll. Viele Schüler klagen über „blaue“ Oberarme.

Drücke beim Rückschwingen mit den Armen kräftig nach unten. Der Lehrer unterstützt dabei die Aufwärtsbewegung.



4.7 Schwungstemme vw

<p>Grätschsitz am Barren: Lege deinen Oberkörper nach hinten und drücke ihn wieder hoch</p> 	<p>Versuche aus dem Vorschwung im Oberarmhang die Beine kräftig nach vorne oben zu peitschen und drücke dabei mit den Armen die Barrenholme nach hinten unten. Lehrer unterstützt.</p> 	
---	--	--

4.8 Ellhangkippe

<p>Voraussetzung: Kippe am Reck, Kippbewegung an verschiedenen Geräten</p>		
<p>Laufe zwei Schritte nach vorne, bringe die gestreckten Beine zum Körper und stoße sie dann kräftig nach oben. Der Kippstoß soll dort erfolgen, wo du mit den Händen auf die Holme greifst. Turne die Kippe zunächst in den Grätschsitz und dann erst in den Stütz.</p>		
